Colțul antrenorului

Schimbul de experiență, metodă utilă de ridicare a nivelului profesional al antrenorilor clubului Progresul București

În munca antrenorilor, un rol important îl joacă schimbul de experiență efectuat atît între antrenorii aceleiași ramuri sportive, cît și între antrenorii de la discipline diferite.

În cadrul clubului nostru, Progresul, munca de zi cu zi a antrenorilor se caracterizează printr-o activitate multiplă care îmbracă aspecte felurite. În afara muncii de instruire propriu-zisă, precum și a celorlalte activități, dintre care pregătirea educativ-politică ocupă un loc de seamă, antrenorii din clubul nostru, animați permanent de dorința de a-și ridica nivelul cunoștințelor lor profesionale, pentru îmbunătățirea continuă a procesului de antrenament, desfășoară sub îndrumarea sectorului tehnic și a cabinetului metodic de la Progresul o intensă activitate în domeniul schimbului de experiență.

Pe linia sectorului tehnic și a cabinetului metodic această activitate se desfășoară sub două aspecte și anume: 1. schimbul de experiență și colaborare dintre antrenorii diverselor secții sportive ale clubului și 2. schimbul de experiență între antrenorii clubului nostru și cei ai altor cluburi din Capitală.

Astfel, în cadrul ședințelor de lucru care au loc de două ori pe săptămînă la Progresul, în afara problemelor curente care sînt rezolvate operativ, cîte unul sau doi antrenori împărtășesc colegilor lor diferite aspecte ale specificului muncii lor, greutăți întîmpinate, mijloace și metode folosite pentru îmbunătățirea procesului de instruire. Prin discuții sînt lămurite o serie întreagă de probleme comune tuturor secțiilor, în așa fel încît dacă acestea s-ar ivi la una din secții, antrenorul respectiv ar cunoaște imediat modul cel mai bun de rezolvare. Aci sînt analizate unele aspecte din desfășurarea antrenamentelor și competițiilor. Adeseori, în cadrul acestor ședințe sînt dezbătute în colectiv și unele probleme ca: încălzirea, pregătirea concursurilor, aspecte ale dezvoltării calităților fizice etc. În această direcție este folosită din plin experiența îndelungată a unor antrenori ai clubului ca: maestra emerită a sportului Angelica Rozeanu, N. Gurău, Pascu Dordea, N. Sotir etc. Un exemplu concret în această privință l-a constituit discuția deschisă într-o ședință a colectivului de antrenori al clubului Progresul, de către antrenorul secției noastre de volei, N. Sotir, asupra modului cum trebuie făcută pregătirea tehnico-tactică a unui joc oficial. Discutarea acestei probleme a fost binevenită deoarece unii dintre antrenorii noștri procedează încă greșit în acest sens, neacordînd atenția cuvenită pregătirii teoretice în vederea meciurilor oficiale.

O altă metodă eficientă în desfășurarea schimbului de experiență între antrenorii noștri o constituie prezentarea lunară a cîte unui referat. Subiectele ce urmează a fi tratate sînt stabilite dinainte de către sectorul tehnic și cabinetul metodic, urmărindu-se ca aceste prelegeri să îmbrace un caracter comun secțiilor și să fie adecvate perioadei de pregătire în care se află acestea. Au fost prezentate referate foarte interesante, printre care citez: „Despre pregătirea fizică specială", „Conștiința sportivului de tip nou", „Folosirea perioadei pregătitoare", „Diferite concepții de joc în volei", „Despre metodica instruirii copiilor" și altele. S-a făcut de curînd și o discuție cu caracter practic, privind pregătirea sportivilor în perioada de întrerupere a campionatelor. În urma discuțiilor purtate și a concluziilor trase a reieșit importanța pe care o au aceste referate în acțiunea de ridicare a nivelului profesional al antrenorilor și de îmbunătățire continuă a procesului muncii cu sportivii.

Un loc însemnat îl ocupă și lecțiile model. Antrenorii participă la lecțiile model ținute de colegii lor și cu aceste prilejuri sînt scoase la iveală atît părțile pozitive cît și cele negative. Lecțiile model s-au dovedit a fi foarte utile pentru o mai bună organizare a lucrului cu sportivii în procesul de antrenament, ca și pentru mărirea bagajului de exerciții al antrenorului pentru îmbunătățirea pregătirii fizice, tehnice sau tactice.

Tot în direcția schimbului de experiență se acordă o mare atenție lucrărilor de specialitate. Este folosită mai ales experiența antrenorilor sovietici și a altor antrenori din celelalte țări ale lagărului socialist.

Una din cele mai importante acțiuni la Progresul o constituie munca de cercetări științifice. În acest sens, fiecare antrenor este dator ca anual să studieze cîte o temă, contribuind astfel la lămurirea diverselor probleme ce preocupă mișcarea sportivă din țara noastră. Un aport prețios în această problemă îl aduce și cabinetul medical al clubului, prin medicii St. Cherciu și Oct. Ștefănescu.

În ceea ce privește al doilea aspect, cel al schimbului de experiență dintre antrenorii noștri și cei ai altor cluburi, trebuie să arăt că foarte instructive au fost cîteva participări ale noastre la ședințele de lucru ale antrenorilor din cîteva cluburi. Așa bunăoară, am asistat cu cîteva luni în urmă, la Dinamo, la expunerea a două referate foarte interesante ținute de către antrenorii Mircea Mihăilescu și Marin Bădin. De pildă, Marin Bădin a arătat importanța cunoașterii de către antrenori a calităților și deficiențelor de ordin moral și de voință a sportivilor pe care îi pregătesc. De asemenea, la clubul Constructorul am participat la o ședință, unde printre alte probleme s-a vorbit și despre aplicarea principiului eforturilor maximale în antrenamentul la diferite sporturi. De fiecare dată discuțiile au fost foarte folositoare și schimbul de experiență efectuat s-a dovedit util.

Au mai fost întreprinse și alte acțiuni cum ar fi: participarea la diferite conferințe cu caracter sportiv, cercetarea bibliotecilor și vizionarea filmelor cu subiecte de specialitate, participarea la antrenamentele secțiilor din alte cluburi.

În această activitate, a schimbului de experiență din cadrul clubului există încă unele lipsuri. Astfel, participarea la discuții a antrenorilor nu se ridică întotdeauna la un nivel corespunzător. Este necesar ca antrenorii noștri să participe în bloc la lămurirea diferitelor teme, trebuie ca să se discute mai mult din experiența personală. De asemenea, s-au ținut prea puține lecții model, neacordîndu-li-se atenția cuvenită. Cu ajutorul tuturor factorilor de răspundere și al antrenorilor în primul rînd avem convingerea că schimbul de experiență de la clubul Progresul va lua o dezvoltare și mai mare, aducînd o contribuție însemnată la ridicarea elementelor tinere din secțiile noastre și la creșterea măiestriei lor sportive.

VICTOR VARDELA
antrenor de rugbi la clubul Progresul București

CICLISM

Pistarzii noștri au încheiat cu succes concursul internațional

Ziua a II-a a întrecerilor internaționale organizate pe velodromul Dinamo s-a încheiat cu succesul pistarzilor noștri. El se datorește în primul rînd colaborării dintre concurenții romîni și în al doilea rînd dîrzeniei cu care aceștia și-au apărat șansele.

Proba de 1.000 m cu start de pe loc a fost cîștigată — așa cum era de așteptat — de maestrul sportului Ion Ioniță. Timpul realizat (1:14,8) este cu mult sub posibilitățile acestui alergător. Comportarea lui Ion Ioniță la acest nivel mediocru este justificată de faptul că în ultimul timp — independent de voința sa — nu a putut face antrenamente, precum și de faptul că în momentul în care a luat startul a început să bată vîntul (care i-a influențat evident comportarea). Iată clasamentul probei: 1. Ion Ioniță 1:14,8; 2. D. Stan 1:16,5; 3. B. Luckmann (R.D.G.) 1:16,8; 4. E. Bărbulescu 1:17,9; 5. V. Iordache 1:19,1; 6. M. Vidraru 1:20,4.

Sferturile de finală ale probei de viteză au prilejuit întreceri deosebit de frumoase. G. Nentwig (R.D.G.) l-a întrecut pe A. Tănase (12,8 sec), Constantin Voicu pe Ion Ioniță (12,4 sec) și B. Luckmann pe D. Stan (12,5 sec). Sfertul de finală dintre Vasile Oprea și Tache Petre s-a alergat de două ori pentru faptul că în prima lor evoluție cei doi cicliști au rulat neregulamentar: V. Oprea l-a „închis" evident intenționat pe Tache, iar acesta l-a împins cu mîna. Realergarea a dat cîștig de cauză lui V. Oprea (13,0 sec.). În semifinale cicliștii romîni au dispus de alergătorii germani grație unor comportări superioare mai ales din punct de vedere tactic: V. Oprea l-a întrecut pe G. Nentwig (12,4 sec), iar Constantin Voicu pe B. Luckmann (12,4 sec). Finala a revenit pe merit vitezistului Constantin Voicu (în evidentă ascensiune de formă) care l-a învins pe V. Oprea (12,8 sec). În seria pentru desemnarea locurilor III și IV Nentwig l-a întrecut pe colegul său Luckmann (13,5 sec).

Semifondul a oferit numeroșilor spectatori faze interesante. A plăcut îndeosebi colaborarea dintre cicliștii noștri care, de altfel, le-a și asigurat un net succes final. Ei au controlat cursa cu autoritate de la un capăt la celălalt. Păcat însă că erori grave de arbitraj au creat momente de derută atît în rîndul alergătorilor cît și în cel al spectatorilor. Compromisul la care s-a ajuns (anularea unui număr de ture...) a stîrnit dezaprobarea justă a publicului spectator. Victoria finală a revenit revelației sezonului trecut, V. Voloșin, care — deși în plină perioadă de examene la I.C.F. — s-a antrenat cu conștiinciozitate.

Clasamentul final la semifond (75 ture cu sprint la fiecare 3 ture): 1. V. Voloșin 47 p și un tur avans; 2. Gr. Nicolae 40 p și un tur avans; 3. D. Rotaru 34 p și un tur avans; 4. G. Baciu 31 p și un tur avans; 5. G. Nentwig (R.D.G.) 36 p; 6. E. Sima 16 p; 7. W. Ziegler 15 p; 8. V. Iordache 13 p; 9. A. Tănase 6 p; 10. B. Luckmann (R.D.G. 5 p.

În probele de completare s-au înregistrat următoarele rezultate: **Eliminare (la fiecare tur)**: 1. D. Rotaru, 2. Gr. Nicolae, 3. G. Baciu, 4. I. Baciu, 5. I. Constantinescu, 6. N. Maxim. Alergătorii germani nu au participat. **Cursa italiană**: comb. C.C.A. — Victoria 2:27,0 și comb. Dinamo — Voința 2:28,4.

HRISTACHE NAUM

FINALELE CAMPIONATULUI REPUBLICAN PE PISTĂ

Începînd de joi după-amiază velodromul Dinamo din Capitală va găzdui cea mai importantă competiție ciclistă de velodrom din țara noastră: finalele campionatului republican.

La finalele de juniori vor participa și o serie de tineri talentați din provincie.

VOLEI

Cîteva probleme organizatorice legate de ultima ediție a campionatelor republicane

O dată cu meciul masculin de la Petroșani dintre Jiul și Progresul București, s-au încheiat campionatele republicane de volei, făcînd loc comentariilor care cuprind toate aspectele ridicate de această ediție.

Voleiul se poate juca și în aer liber !

Desigur nu spunem un lucru nou. Dacă ridicăm, totuși, problema o facem fiindcă avem impresia că echipele noastre fruntașe *au uitat* să joace volei și afară. Și nu e de mirare, ținînd seama că în ultimii ani, competițiile interne s-au disputat cu deosebire în sală, ceea ce a făcut ca jucătorii să se dezobișnuiască să mai joace în alte condiții.

Și jocul în aer liber se desfășoară în alte condiții decît cel în sală. Ne referim în primul rînd la terenul cu zgură, care are altă elasticitate decît podeaua de scîndură ; apoi la traiectoria diferită pe care o poate lua balonul din cauza curenților de aer etc. Toate acestea presupun antrenamente speciale de acomodare, pe care voleibaliștii noștri fruntași nu au cînd să le facă. Exemplul cel mai concludent îl oferă jucătorii de la Rapid care au disputat meciul de la Sofia, cu Levski, avînd numai două antrenamente și două jocuri în aer liber (cu Dinamo în campionat și cu Victoria în cupa „Cel de al III-lea Congres al P.M.R."). De aceea, echipele noastre de club și chiar reprezentativele țării sînt puse în dificultate atunci cînd iau parte la meciuri internaționale disputate în aer liber.

Propunerea noastră este ca atunci cînd vremea o permite, o serie de meciuri, chiar și din campionatul categoriei A, să aibă loc în aer liber.

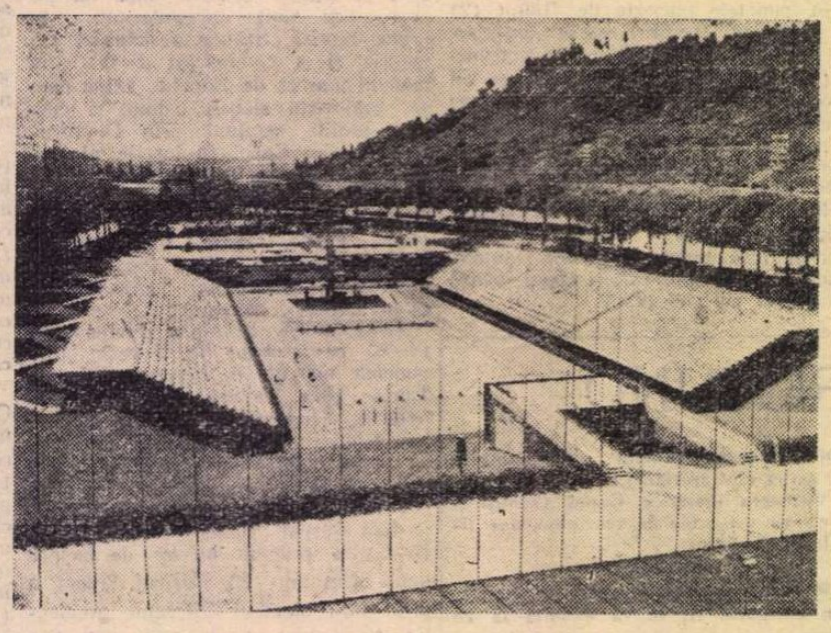
Meciuri importante nu numai în ultimele etape !

Cercetînd programul campionatului masculin de volei se poate observa că cele mai importante jocuri, între echipe care de ani de zile iau parte la lupta pentru cucerirea primului loc, au avut loc în ultimele etape ale turului și returului.

Să exemplificăm : în primele 6 etape ale campionatului au avut loc cinci meciuri importante (etapa I : Știința Cluj-Dinamo ; etapa a IV-a : C.C.A.-Progresul ; etapa a V-a : Progresul-Știința Cluj și Rapid-C.C.A. ; etapa a VI-a : Știința Cluj-Rapid), iar în ultimele trei etape, tot cinci (etapa a IX-a: Progresul-Dinamo ; etapa a X-a : Progresul-Rapid și Dinamo-C.C.A. ; etapa a XI-a : C.C.A.-Știința Cluj și Rapid-Dinamo). Socotim că distribuirea jocurilor importante nu a fost cea mai bună și credem că ar fi mai bine ca partidele să fie împărțite în fiecare etapă. În felul acesta ar fi un dublu cîștig pentru voleiul nostru : ar ține viu interesul spectatorilor pentru fiecare etapă și, în plus, echipele noastre fruntașe ar fi determinate să se pregătească în așa fel încît să fie în formă în fiecare etapă.

MIRCEA TUDORAN

Stadionul de natație din Roma



În centrul olimpic „Foro Italico", în imediata apropiere a piscinei acoperite, se află impunătoarea construcție a stadionului de înot. De fapt, este vorba de două bazine: unul de 25×50 m, pentru probele de înot, și un altul de 18×18 m rezervat pentru sărituri. Bazinul pentru sărituri, adînc de 5 m, este prevăzut cu două platforme la 5 m și 10 m și mai multe trambuline de la 1 m la 3m.

Ambele bazine sînt luminate sub apă și prevăzute cu un sistem de ferestre prin care se pot urmări mișcările înotătorilor. Grație unor aparate speciale, temperatura apei poate fi menținută constant între 22 și 24 grade.

În tribunele stadionului de înot pot lua loc peste 20.000 de spectatori.

Tragerea specială Pronoexpres: depuneți astăzi buletinele!

• Duminică, un concurs Pronosport cu multe „capete de afiș" • Biletele „Expres Olimpic" în toată țara

Astăzi se închide în întreaga țară depunerea buletinelor pentru tragerea specială Pronoexpres de mîine. Și această tragere se bucură de aprecierea participanților datorită premiilor suplimentare, de mare valoare, oferite.

Din bogata listă de premii suplimentare reținem :

3 AUTOTURISME
MOTOCICLETE
TELEVIZOARE
APARATE DE RADIO
ARAGAZURI etc.

La tragerea specială Pronoexpres de mîine vor avea loc două extrageri din urnă a 8 numere fiecare. În urma primei extrageri vor fi atribuite premiile obișnuite în bani iar în urma celei de a doua premiile suplimentare. Reiese de aci că fiecare variantă are trei șanse : să obțină un premiu în bani la prima extragere, să obțină un premiu suplimentar la a doua extragere sau să obțină premii cumulate atît la prima cît și la a doua extragere.

Deosebit de avantajați vor fi participanții care vor utiliza la tragerea

Pronosport

specială Pronoexpres de mîine buletinele sistem redus sau cele preferențiale. Acestea permit obținerea unui număr mai mare de premii.

★

Programul concursului Pronosport de duminică 19 iunie este dominat de cîteva partide de frumoasă tradiție. Ne gîndim, în prim plan, la întîlnirile C.C.A. — Știința Cluj și Steagul roșu — Rapid. Rezultatele anterioare ale acestor partide ne arată că totdeauna ele s-au terminat cu rezultate strînse. Exceptînd un 3—0 în favoarea echipei C.C.A., Știința Cluj a obținut în compania formației militare rezultate onorabile : trei rezultate de egalitate și o victorie. Victoria a fost obținută chiar în turul actualului campionat, așa că pe de o parte virtuala noastră campioană dorește să arate că este totuși mai bună decît unsprezecele studențesc în vreme ce Știința va lupta să demonstreze că acel 2—1 poate fi reeditat. Între Steagul roșu și Rapid s-au disputat, de regulă, întreceri de un deosebit dramatism, cu evoluții de scor care au dat veritabile emoții tribunelor. Se amintește mereu de acel 4—3 realizat de Steagul roșu în 1957; atunci, fotbaliștii din Orașul Stalin au marcat trei goluri în ultimele patru minute ale partidei.

Pe un plan egal cu cele două întîlniri de categoria A, atît ca interes cît și ca echilibru actual de forțe, se află meciul de la Baia Mare, dintre C.S.M. și Corvinul Hunedoara, adică dintre echipele care de etape în șir luptă pentru locul de onoare al seriei a III-a din categoria B. Fără discuție că înfrîngerea suferită duminică de băimăreni le-a redus considerabil din șansele de a întrece „pe ultimii metri" echipa din Hunedoara, dar n-a anulat în totalitate aceste șanse. Meciul de la Baia Mare se desfășoară în mijlocul unui interes deosebit, figurînd — așa cum arătam — pe același plan cu cele mai atractive partide din campionatul categoriei A. Adăugați la aceste „capete de afiș" ale programului concursului Pronosport și alte întîlniri atractive ca Farul — Dinamo București, Progresul — Dinamo Bacău, Minerul — Petrolul, Metalul Tîrgoviște — Știința Timișoara, Poiana Cîmpina — Dinamo Obor și veți ajunge la aceeași concluzie ca și noi : concursul Pronosport de duminică merită toată atenția și o masivă participare.

Biletele „Expres Olimpic" în toată țara !

De vineri au fost puse în vînzare în Capitală biletele „Expres Olimpic". Între timp ele au fost expediate în întreaga țară așa că din această săptămînă ele vor putea fi procurate de la agențiile Loto-Pronosport, oficiile P.T.T.R. și factorii poștali, asociațiile și cluburile sportive de pretutindeni.

Tragerea concursului special Pronoexpres pe stadionul Republicii

Tragerea din urnă a numerelor concursului special Pronoexpres are loc mîine, începînd de la ora 19, pe stadionul Republicii, înainte de meciul de Cupă Dinamo Bacău — Știința Cluj.

Rubrică redactată de I. S. Loto-Pronosport.